

# これまでの基本健康診査が 特定健康診査に変わります

境町特定健康診査等実施計画 概要版

平成 20 年  
4月スタート



- これまで健康診査は、町が 40 歳以上の方を対象に基本健康診査（基本健診）を実施していましたが、医療制度改革に伴い、平成 20 年 4 月からは、皆さんが加入している医療保険者が、それぞれ 40 歳以上 74 歳以下の被保険者に対して特定健康診査を実施することになりました。
- 境町国民健康保険では、40 歳から 74 歳までの被保険者の方を対象に「**特定健康診査**」（特定健診）、「**特定保健指導**」を実施します。

# どんな計画？

## 計画策定の背景

生活環境の改善・医療の進歩

によって

日本は世界一の長寿国・質の高い保健医療水準

を達成してきました。  
しかし、一方で・・・

社会構造やライフスタイルの変化

などが急速に進行しつつあり、

生活習慣病にかかる方の増加・医療費の増加

といった問題が深刻化しています。  
そのため・・・

早期の疾病予防・生活習慣病にかかる方の減少

への取り組みが必要となってきます。  
そこで、境町では、  
生活習慣病を予防し、  
すべての方が健康でいきいきと暮らせるために

## 「特定健康診査等実施計画」

を策定しました。

## 計画の性格

この計画は、「高齢者の医療の確保に関する法律 第 19 条第 1 項」の規定において、保険者が策定することが義務付けられているため、「同法第 18 条 特定健康診査等基本指針」に基づいて、境町国民健康保険が策定します。

## 計画の期間

計画の期間は「高齢者の医療の確保に関する法律 第 19 条第 1 項」の規定に基づき、5年を1期として定めます。第1期は平成 20 年度から平成 24 年度とし、5年ごとに見直しを行います。

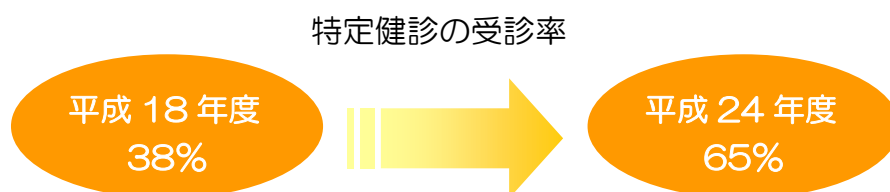
19年度	20年度	21年度	22年度	23年度	24年度	25年度	
策定	第一期計画					見直し	次期計画

## 計画の対象者

計画の対象者は、**40～74 歳の国民健康保険被保険者**の方です。ただし、実施年度中にその年齢に達する方で、かつ、その実施年度の1年間を通じて加入されている方に限ります。また、長期入院者や施設入所者、妊産婦、海外居住者等は国の除外規定に基づき対象外とされます。

## 計画の目標

第1期の目標は、特定健康診査等基本指針に掲げる参酌標準に基づき、特定健診受診率を 65%、特定保健指導実施率を 45%、内臓脂肪症候群の該当者・予備群の 10% 減少を平成 24 年度までに達成することを目標とします。



# 特定健診・特定保健指導って？

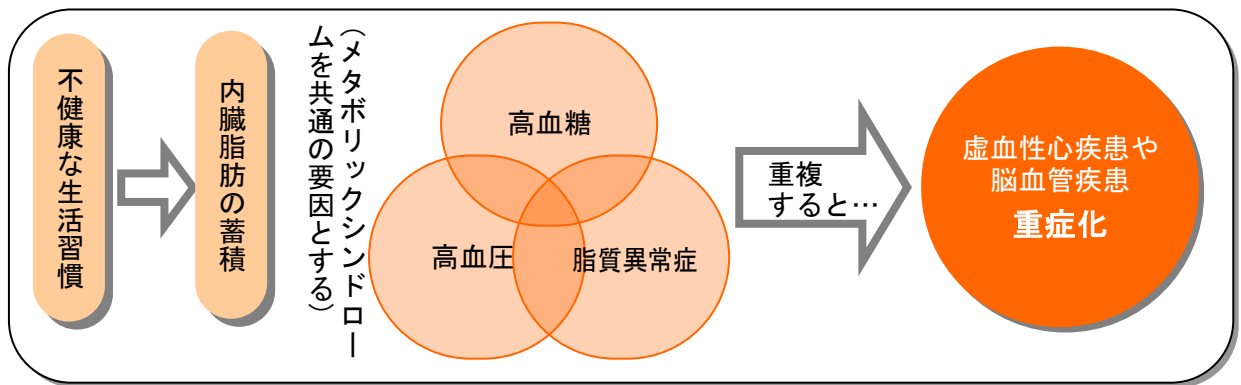


## ●メタボリックシンドロームに注目した健診に

これまでの健診・保健指導は、個別疾病の早期発見、早期治療が目的となっていたため、健診後の保健指導は糖尿病、脂質異常症、高血圧症、肝臓病など個々の疾患に対する指導となっていました。

特定健診・特定保健指導では、メタボリックシンドローム（内臓脂肪型肥満）※に着目した健診、及び、メタボリックシンドロームの要因となっている生活習慣の改善に向けた保健指導へと変わります。

※メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）  
内臓脂肪の蓄積がもとで糖尿病・高血圧・高脂血症などの生活習慣病のリスクが積み重なり、ひいては心疾患や脳卒中などの疾患になる危険性が高まった状態のこと。



## ●メタボリックシンドロームの診断基準

以下の基準に該当する方は、メタボリックシンドロームであるか、または予備群であるおそれがあります。肥満解消など、生活習慣を改善する必要があります。

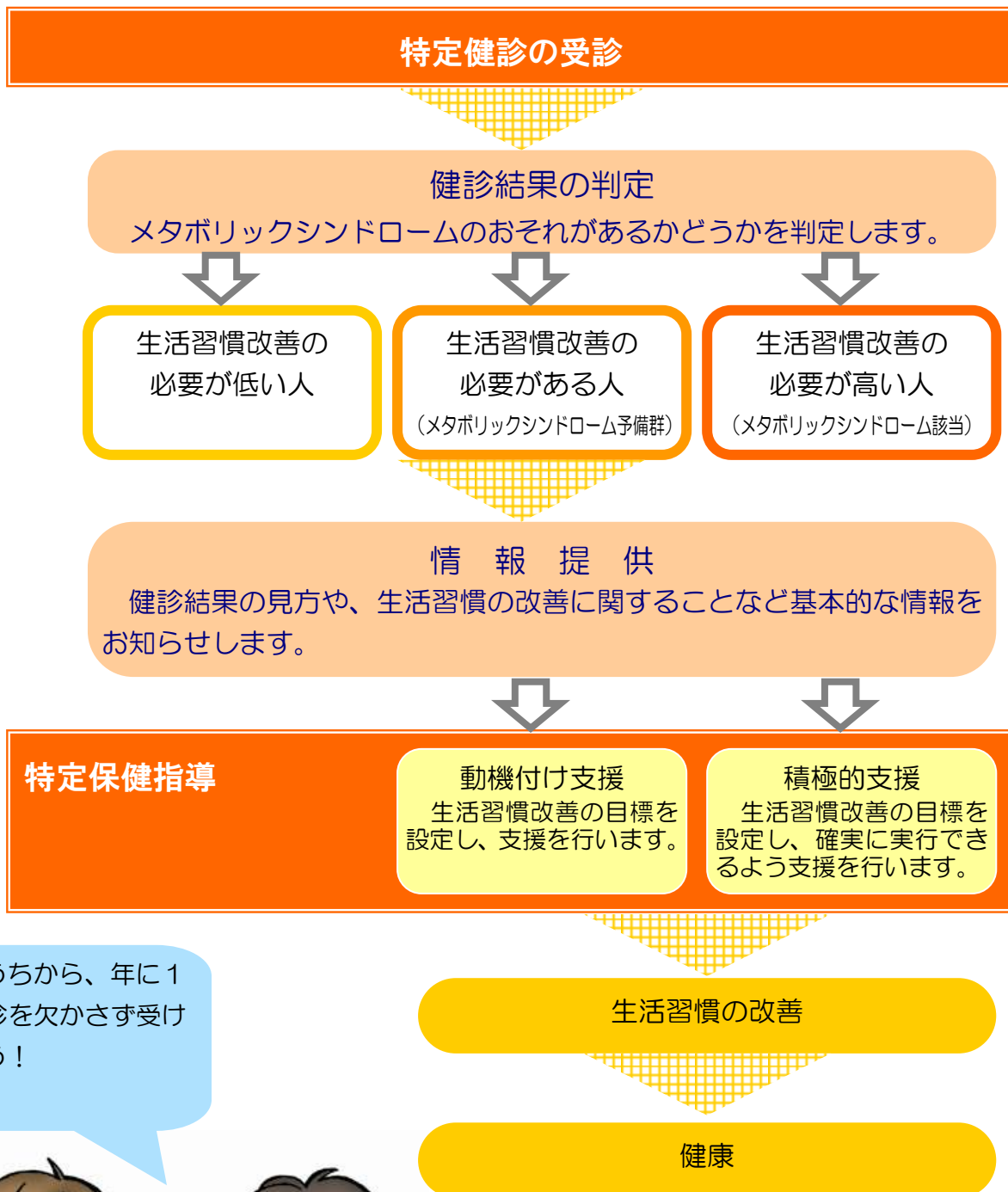
「肥満」 チェック	腹囲男性:85cm以上 女性:90cm以上 または BMI25以上
「脂質」 チェック	中性脂肪値 150 mg/dl 以上、または、 HDL コレステロール値 40 mg/dl 未満
「血圧」 チェック	収縮期（最大）血圧 130 mm Hg 以上、 または、拡張期（最小）血圧 85 mm Hg 以上
「血糖」 チェック	空腹時血糖値 100 mg/dl 以上、または HbA1c 5.2%以上

2つ以上当てはまる...



## ● 特定健診から特定保健指導への流れ

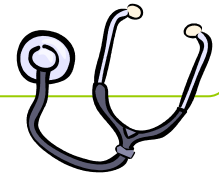
特定健診から特定保健指導への流れは以下のとおりです。健診結果をもとに、メタボリックシンドロームに該当するかどうか、また、生活習慣の改善が必要かどうかを判定します。健診結果の見方や、生活習慣改善に関する情報はすべての方にお知らせしますが、先の判定で生活習慣改善の必要がある方は、特定保健指導へとすすみます。



若いうちから、年に1度の健診を欠かさず受けましょう！



# 何が変わるの？



## ●実施概要

	特定健診	特定保健指導
実施場所	保健センター及び公民館等	保健センター等
実施時期	5月、8月～10月予定	健診終了後、随時
ご案内	受診開始の1か月前までに受診券を発行します。	健診結果と同時に利用券を送付します。

※各年の実施スケジュールは、年度初めに配布される保健衛生事業年間計画表等を参照してください。

## ●新たな検査項目が加わります

特定健診では、メタボリックシンドロームの該当者や予備群の方を見つけることを目的として行うため、腹囲（おへそ周り）の測定や、悪玉コレステロール（LDL）の検査項目が追加されました。

### 健診項目

- 質問項目
- 身体計測（身長、体重、BMI、腹囲）
- 理学的検査（身体診察）
- 血圧測定、血液化学検査  
（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
- 肝機能検査  
（AST、ALT、 $\gamma$ -GT）
- 血糖検査（空腹時血糖、HbA1cを選択）
- 尿検査（尿糖、尿蛋白）

以下の項目は、一定の基準の下  
医師が必要と認めた場合にのみ実  
施します。

- 心電図検査
- 眼底検査
- 貧血検査

## ●生活習慣改善のための保健指導が受けられます

生活習慣改善のための特定保健指導は、以下の2つに分けて行います。

**【動機付け支援】** メタボリックシンドロームの予備群と判定された方が対象となります。メタボリックシンドロームの発症を事前に防ぐために、生活習慣改善の目標を立てて、行動に移すために必要な支援を受けられます。面接を行い、行動計画を作成します。

**【積極的支援】** メタボリックシンドロームの該当者の方が対象となります。メタボリックシンドロームを改善するために、生活習慣改善の目標を立てて、確実に実行するための支援を受けられます。継続的に実行するため、面接を行い、行動計画を作成し、その後3ヶ月間支援を行います。